

Programma Corso I Livello "ALLENATORE/PERSONAL TRAINER"

Il corso si svolgerà presso il centro Federale Pian del Lago

C/da pian del lago s.n.c 93100 Caltanissetta

Elenco docenti

- Maestro Veglia Domenico Sandro
- Maestro Parla Salvatore
- Professore Radicello Marco
- Professoressa Cuccia Maddalena

1° Week End 16-17 Marzo 2019

Sabato 16 Marzo 2019		ORE	Docente
Ordinamento sportivo	(2)	10.00/12.00	Prof. Radicello Marco
Esercizi della pesistica	(2)	12.00/14.00	Prof. Radicello Marco
Pausa pranzo		14.00/15.00	
Flessibilità e mobilità articolare	(4)	15.00/19.00	Prof. Radicello Marco

Domenica 17 Marzo 2019		ORE	Docente
Esercizi della pesistica	(4)	9.00/13.00	Maestro Veglia Sandro
Funzionale - Esercizi a corpo libero	(1)	13.00/14.00	Maestro Veglia Sandro

2° Week End 6-7 Aprile 2019

Sabato 6 Aprile 2019		ORE	Docente
Esercizi della sala pesi	(2)	9.00/11.00	Maestro Veglia Sandro
Esercizi della pesistica	(2)	11.00/13.00	Maestro Veglia Sandro
Pausa pranzo		13.00/14.00	
Elementi di valutazione funzionale	(4)	14.00/18.00	Prof. Maddalena Cuccia

Domenica 7 Aprile 2019		ORE	Docente
Elementi di programmazione e stesura del programma di allenamento	(4)	9.00/13.00	Prof. Radicello Marco

3° Week End 13-14 Aprile 2019

Sabato 13 Aprile 2019	ORE	Docente
Elementi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento (4)	9.00/13.00	Cuccia Maddalena
Pausa pranzo	13.00/15.00	Cuccia Maddalena
Funzionale - Esercizi a corpo libero (1)	15.00/18.00	
Esercizi della sala pesi (3)	18.00/19.00	Maestro Veglia Sandro

Domenica 14 Aprile 2019	ORE	Docente
Esercizi della sala pesi (2)	9.00/11.00	Maestro Veglia Sandro
Esercizi della pesistica (2)	11.00/13.00	Maestro Veglia Sandro

4° Week End 4-5 Maggio 2019

Sabato 4 Maggio 2019	ORE	Docente
Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento (4)	9.00/13.00	Prof. Radicello Marco
Pausa pranzo	13.00/14.00	
Esercizi della sala pesi (3)	14.00/17.00	Prof. Radicello Marco
Funzionale - Esercizi a corpo libero (2)	17.00/19.00	Prof. Radicello Marco

Domenica 5 Maggio 2019	ORE	Docente
Esercizi della pesistica (2)	9.00/11.00	Maestro Veglia Sandro
Esercizi della sala pesi (2)	11.00/13.00	Maestro Veglia Sandro

25 Maggio 2019 ESAMI

	ORE	
Parla Salvatore	09.00	